

Maksuton
koulutus

Hellittämistä itsekriittisille luovin menetelmin

Epäilystä, kriittisyyttä, riittämättömyyttä... Kiusaako päässäsi ääni, joka mollailee kovin sanoin? Haluatko saada aikaan enemmän, kovemmin ja nopeammin? Ehkä haluat tehdä aina ja kaiken oikein, jotta et paljastuisi?

Koulutuksessa tutkimme sisäistä kriitikkoa ja suorittajaa. Opimme itsestämme kokemuksellisesti ja teemme useita erilaisia toiminnallisia ja luovia harjoitteita pehmentääksimme sisäistä kirittäjää ja piiskuria. Opettelemme ilmaisemaan omia rajojamme sekä näyttämään niitä muille. Samalla harjoitamme lempeyttä ja itsemytätuntoa sitä vaikeaa kohtaan, jota itsessämme koostamme.

Tässä koulutuksessa hellitämme, pehmenemme ja tutkimme itseämme luovin menetelmin - iloa, läsnäoloa ja leikkisyyttä unohtamatta! Harjoitteista saamme kokemuspohjaisia työkaluja asiakkaiden ohjaamisen tueksi.

Koulutus ei edellytä aiempaa kokemusta tai osaamista luovista menetelmistä. Uteliaisuus ja avoimuus kokeilla uusia harjoitteita sekä kiinnostus tutkia itsekritiikkiä ja suorittamista luovin menetelmin riittävät osallistumiseen.

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille, vapaaehtoisille ja alan opiskelijoille, jotka ovat asiakastyössään kiinnostuneita kokeilemaan luovien menetelmien työkaluja itsekriittisyyden helpottamiseksi ja hellittämisen tueksi.

Jyväskylä

Ajankohta: 31.10.

Kellonajat: 9.30–16

Paikka: Matarasali, Matarankatu 6 A1, Jyväskylä

Kouluttajat: Annina Kipponen, Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 24.10.

Mukaan mahtuu: 24

Mitä maksaa? Ei mitään!

Haku täällä, etsi kurssin nimellä:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto